

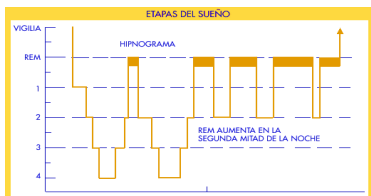


TRATAMIENTO FITOTERAPÉUTICO DE LAS ALTERACIONES DEL SUEÑO COMO ALTERNATIVA A LOS FÁRMACOS DE SÍNTESIS DESDE LA FARMACIA COMUNITARIA

Begoña Morales Rivero

Facultad de Farmacia UCM. Trabajo Fin Grado. Junio 2017

INTRODUCCIÓN



El sueño es una parte integral de la vida cotidiana, una necesidad biológica que permite restablecer las funciones físicas y psicológicas para un pleno rendimiento. Existen dos tipos de sueño: Sueño REM y Sueño NO-REM, con distintas fases. El insomnio se define como la dificultad de conciliar el sueño o permanecer dormido.

El tratamiento del insomnio se aborda:

1. Medidas higiénico-dietéticas
2. Fármacos de síntesis
3. Tratamiento fitoterapéutico

Fármaco de síntesis	Usos	Inconvenientes	Efecto sobre arquitectura sueño
Benzodiazepinas	$t_{1/2}$ corta (midazolam, triazolam): Insomnio de conciliación. $t_{1/2}$ media: (lorazepam, lormetazepam, bromazepam): Insomnio de conciliación $t_{1/2}$ larga: (flurazepam, diazepam, clorazepato): Insomnio de mantenimiento	- Tolerancia y dependencia - Síndrome de abstinencia - Amnesia anterógrada - Somnolencia diurna	- Disminuyen fase I - Aumentan fase II - Pueden suprimir sueño profundo - Aumentan tiempo latencia 1ºREM
Fármacos Z (Zolpidem, Zopiclona, Zaleplón)	Tendencia de uso al alza. Elevada potencia y $t_{1/2}$ corta: Insomnio de conciliación	- Amnesia anterógrada - Somnolencia diurna - Dependencia	- Aumentan fase II

OBJETIVOS

- Revisión de las principales PM empleadas en el tratamiento de trastornos menores del sueño
- Conocer los principales productos fitoterapéuticos dispensados en farmacia comunitaria para el tratamiento de trastornos menores del sueño.

METODOLOGÍA

- Revisión bibliográfica: Bases de datos PubMed, CIMA, EMA, publicaciones científicas
- Revisión de los datos de dispensación de los productos fitoterapéuticos en farmacia comunitaria durante los tres últimos años

RESULTADOS Y DISCUSIÓN: LA FITOTERAPIA COMO TRATAMIENTO ALTERNATIVO DEL INSOMNIO

VENTAJAS

- ✓ Menor dependencia
- ✓ Menor producción de efectos adversos y en menor cuantía
- ✓ No alteración arquitectura del sueño
- ✓ Ausencia de efecto rebote.

INCONVENIENTES

- Ensayos *in vitro* e *in vivo* que demuestran efectos hipnóticos ligeros, ausencia de EC
 - Mecanismos de acción poco esclarecidos
 - Pueden producir somnolencia diurna
- No abusar y acudir al médico en caso de persistir

PM en insomnio leve y moderado



Papaver rhoeas L.



Echscholtzia californica



Crataegus spp



Humulus lupulus L.



Melissa officinalis L.



Passiflora incarnata L.

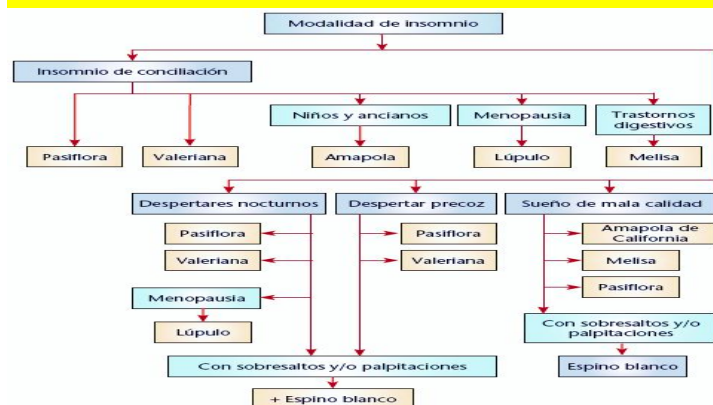


Tilia cordata Mill



Valeriana officinalis L.

ALGORITMO DE TRATAMIENTO



PM EMPLEADAS EN FARMACIA COMUNITARIA

PLANTA MEDICINAL	Uso: SOLO	Uso: COMBINADO	INTERACCIONES
Valeriana	Sí	Pasiflora, Espino blanco, Amapola de California, Melisa, Tila, Lúpulo	Hipnóticos, sedantes, alcohol etílico, antihistamínicos H1
Pasiflora	No	Valeriana, Espino blanco, Amapola de California, Melisa, Tila	
Melisa	No	Valeriana, Pasiflora, Amapola de California	
Amapola de California	No	Valeriana, Pasiflora, Melisa	
Tila	No	Valeriana, Pasiflora	
Espino blanco	Sí	Valeriana, Pasiflora	Antagonistas betaadrenérgicos: disminuye efecto hipotensor Antiarrítmicos (quinidina, cisaprida) Digoxina: Potencia los efectos cardiotónicos Diuréticos tiazídicos y laxantes estimulantes: pérdida de K Barbitúricos, BZD, y antihistamínicos H1: Potencia los efectos sedantes
Lúpulo	No	Valeriana	Hipnóticos, sedantes, alcohol etílico, antihistamínicos H1 Inhibidores de la aromataza (letrozol, anastrozol): Disminuye su efecto.

CONCLUSIONES

BIBLIOGRAFÍA

Las PM constituyen un tratamiento eficaz del insomnio, con menores efectos adversos que los fármacos de síntesis. Ajustar de acuerdo con la edad, estado fisiopatológico y medicación concomitante del paciente.

La PM más empleada y solicitada es la raíz de valeriana sola o asociada a otras especies.

El farmacéutico podrá aconsejar la forma galénica o la/s especie/s más adecuadas.

- Castillo E, Martínez I. Manual de Fitoterapia, 2007
- INFITO. Plantas medicinales para el insomnio, 2008
- Velayas JL. Medicina del Sueño, 2009
- Salinas E, Díez MA, Blanco R. Insomnio: Plantas sedantes e hipnóticas, 2016